

Fruit Crumble

Servings: 8

Diet: Vegetarian

Ingredients

For the fruit filling:

- 1 teaspoon oil for pan
- 4 (15 ounce) cans fruit, canned in water, drained
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 1 tablespoons flour
- 1 ½ tablespoon sugar

For the crumble:

- 1 ½ cups oats
- 7 tablespoons flour
- 4 tablespoons cold unsalted butter, cubed
- 4 tablespoons brown sugar
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 350°F. Oil a 9x13 pan. Mix canned fruit, cinnamon, flour and sugar in a large bowl and set aside.

STEP 2: To make the crumble, combine oats, flour, cold butter, brown sugar, cinnamon and salt in a medium bowl. Use your hands to mix together until butter is crumbly.

STEP 3: Pour the fruit mixture into the oiled pan and sprinkle the oat crumble evenly over top.

STEP 4: Bake uncovered until browned and filling is bubbling, about 45-50 minutes.



- **Ingredient Swap:** Substitute canned fruit with 6-7 cups fresh or frozen fruit. Add dried fruits or chopped nuts for extra flavor.
- **Did You Know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.



Per Serving: 230 Calories | 40g Carbs | 19g Sugar | 5g Fiber | 8g Fat (4g Sat Fat) | 4g Protein | 85mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Crumble de frutas

Porciones: 8

Dieta: Vegetarianos

Ingredientes

Para el relleno de fruta:

- 1 cucharadita aceite para engrasar el molde
- 4 latas (15 onzas) de fruta enlatada en agua, escurrida
- ½ cucharita de canela en polvo
- 1 cucharadas de harina
- 1 ½ cucharadas de azúcar

Para el crumble

- 1 ½ tazas de avena
- 7 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de mantequilla fría sin sal, en cubos
- 4 cucharadas de azúcar morena
- ½ cucharita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de sal

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 350°F. Engrase un molde de 9 x 13. En un tazón grande, mezcle la fruta enlatada, la canela, la harina y el azúcar. Reserve.

PASO 2: Para preparar el crumble, combine la avena, la harina, la mantequilla fría, el azúcar morena, la canela y la sal en un tazón mediano. Integre con las manos hasta obtener una textura desmenuzada.

PASO 3: Vierta la mezcla de frutas en el molde engrasado y espolvoree el crumble de avena de manera uniforme por encima.

PASO 4: Hornee sin tapar hasta que esté dorado y el relleno burbujee, aproximadamente de 45 a 50 minutos.



- **Intercambio de ingredientes:** Use fruta fresca o congelada (unas 6 a 7 tazas) en lugar de fruta enlatada. Agregue frutas secas o nueces picadas para aportar más sabor y textura.
- **¿Sabía qué?** La avena es un cereal integral que aporta fibra, esencial para mantener una salud intestinal y cardíaca.



Por porción: 230 calorías | 40g carbohidratos | 19g azúcar | 5g fibra | 8g grasa (4g grasa saturada) | 4g proteína | 85mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes